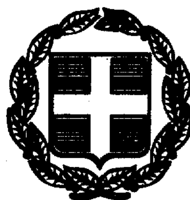




28389

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ Αρ. Φύλλου 2290

31 Δεκεμβρίου 1999

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Αριθ. Γ2/6001

Προγράμματα Σπουδών των Τεχνικών Επαγγελματικών Εκπαιδευτηρίων (Τ.Ε.Ε.).

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του εδαφ.δ της παραγράφου 9 του άρθρου 8 του Ν. 1566/85, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει με τις διατάξεις των παραγράφων 1 και 2 του άρθρου 7 του Ν. 2525/97 «Ενιαίο Λύκειο, πρόσβαση των αποφοίτων στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 188-Α).

2. Τις διατάξεις του εδαφ. α της παραγράφου 1 του άρθρου 5 του Ν. 2640/98 καθώς και τις διατάξεις του άρθρου 3 του ίδιου νόμου.

3. Την εισήγηση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, όπως αυτή διατυπώθηκε στις με αριθ. 24/99, 25/99 και 26/99 Πράξεις του Τμήματος Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

4. Τις διατάξεις του άρθρου 29ª του Ν. 1558/85 (ΦΕΚ 137-Α), όπως συμπληρώθηκε με το άρθρο 27 του Ν. 2081/92 (ΦΕΚ 154-Α) και τροποποιήθηκε με το άρθρο 1 παραγ. 2α του Ν. 2469/97 (ΦΕΚ 38-Α) και το γεγονός ότι από την απόφαση αυτή δεν προκαλείται δαπάνη εις βάρος του κρατικού προϋπολογισμού.

5. Την αναγκαιότητα καθορισμού νέων Προγραμμάτων Σπουδών για τα μαθήματα όλων των τομέων και ειδικοτήτων για όλες τις τάξεις των Τ.Ε.Ε., με βάση τα οποία θα συγγραφούν τα βιβλία που προβλέπονται από τις διατάξεις της παραγ. 3 του άρθρου 7 του Ν. 2525/97.

6. Την αριθμ. ΣΤ5/9/96 (ΦΕΚ 121 τ. Β΄) απόφαση του Πρωθυπουργού και του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων με την οποία μεταβιβάζονται αρμοδιότητες στον Υφυπουργό, αποφασίζουμε:

Καθορίζουμε τα Προγράμματα Σπουδών των Τεχνικών Επαγγελματικών Εκπαιδευτηρίων (Τ.Ε.Ε.) για τον τομέα Υγείας και Πρόνοιας και την ειδικότητα Διατροφής - Διαιτολογίας του Β' κύκλου ως εξής:

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

1. ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός του μαθήματος «Σύνταξη και Ανάλυση Διαιτολογίων» της Γ' τάξης, 2ου Κύκλου, του τομέα Υγείας και Πρόνοιας των Τ.Ε.Ε, είναι:

- Να γνωρίζει ο μαθητής/τρία τις αρχές της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής ώστε να τις χρησιμοποιεί με επιτυχία στη σύνταξη και ανάλυση διαιτολογίων.
- Να είναι ενήμερος για τα σύγχρονα διατροφικά προβλήματα αλλά και εξοικειωμένος με τις δυνατότητες που παρέχει η επιστήμη της πληροφορικής στο σημερινό επιστήμονα.
- Να ανατρέχει και να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες πηγές για λήψη πληροφοριών.
- Να συνδέει και να συσχετίζει τις πληροφορίες που συγκεντρώνει με τις γνώσεις που έχει αποκτήσει πάνω σε θέματα διατροφής.
- Να εκτιμήσει την αξία του καταμερισμού της εργασίας κατά την εργασία σε ομάδες και να αναπτύξει πνεύμα συνεργασίας και αλληλοσεβασμού.
- Να αποκτήσει επικοινωνιακή δεξιότητα.
- Να αναπτύξει κριτική και δημιουργική σκέψη και την ικανότητα να χρησιμοποιεί επιστημονική μεθοδολογία.
- Να κατανοήσει την τεχνική της συγγραφής διαιτολογίων.
- Να συνειδητοποιήσει τις ιδιαιτερότητες μιας σύγχρονης πολυπολιτισμικής κοινωνίας και να τις αξιοποιήσει κατά τη σύνταξη διαιτολογίων.

1η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητες
1. Βασικές αρχές υγιεινής διατροφής.	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη σχέση διατροφής και υγείας καθώς και τις αρχές στις οποίες πρέπει να στηρίζεται ένα πρόγραμμα διατροφής για να χαρακτηριστεί υγιεινό.	Οι μαθητές/τριες αξιολογούν την προσωπική τους δίαιτα με βάση τις αρχές της υγιεινής διατροφής.

2. Θρεπτικές ύλες: α. Θρεπτικές ύλες που αποδίδουν ενέργεια β. Βιταμίνες γ. Ανόργανα άλατα δ. Νερό	Να κάνουν μια ανασκόπηση στις θρεπτικές ύλες ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τις διατροφικές απαιτήσεις του ατόμου.	
3. Σύγχρονα προβλήματα διατροφής.	Να πληροφορηθούν ορισμένα από τα σύγχρονα διατροφικά προβλήματα του ανθρώπου ώστε να ευαισθητοποιηθούν σε αυτά.	Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν να πραγματοποιήσουν εργασία σχετικά με διατροφικά προβλήματα της δικής τους επιλογής.
4. Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση (Recommended Dietary Allowances ή R.D.A): α. Ορισμός β. Διαφοροποίηση ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.	Να κατανοήσουν την έννοια της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης και τη χρησιμότητα της για τη σύνταξη διαιτολογίου.	Προτείνεται η χρήση Η/Υ και βίντεο , διαφανειών.
5. Τυπικό μέγεθος και βάρος μερίδας για μερικά από τα πιο κοινά τρόφιμα.	Να αποκτήσουν πρόσβαση σε πληροφορίες χρήσιμες για τη σύνταξη διαιτολογίου.	
6. Πίνακες τροφίμων		
7. Διαιτολογία και πληροφορική: α. Η χρήση του Η/Υ για αποθήκευση και επεξεργασία δεδομένων. β. Παρουσίαση ειδικών προγραμμάτων.	Να κατανοήσουν τις δυνατότητες που προσφέρει η επιστήμη της πληροφορικής στην εργασία του σύγχρονου διαιτολόγου. Να εξοικειωθούν με τη χρήση εξειδικευμένων προγραμμάτων.	Ο καθηγητής δίνει στους μαθητές/τριες διευθύνσεις του διαδικτύου (Internet) σχετικές με θέματα διαιτολογίας και τους παρακινεί να κάνουν τις δικές τους εξερευνήσεις.

2η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητες
1. Λήψη συνέντευξης -σύνταξη ερωτηματολογίου που να περιέχει: α. Προσωπικά στοιχεία. β. Ιατρικό ιστορικό. γ. Διαιτολογικό ιστορικό.	**Να κατανοήσουν** τη σημασία της συνέντευξης και να πληροφορηθούν τις τεχνικές που θα χρησιμοποιήσουν για να συντάξουν ένα σωστό ερωτηματολόγιο.	Καλό θα είναι κάθε μαθητής/τρια να αναλάβει να πάρει συνέντευξη από ένα συμμαθητή του (role-playing). Στη συνέχεια οι ρόλοι αντιστρέφονται. **Συνιστάται** η χρήση διαφανειών και video.
2. Ανθρωπομετρικά δεδομένα: α. Μετρήσεις ανάπτυξης, ύψους, βάρους, σωματικού λίπους. β. Πίνακες ύψους και βάρους για βρέφη, παιδιά και ενήλικες. γ. Ανάλυση των μετρήσεων.	**Να κατανοήσουν** τη σημασία των συγκεκριμένων μετρήσεων για τον καθορισμό των διατροφικών απαιτήσεων του κάθε ανθρώπου.	**Κάθε** μαθητής/τρια πραγματοποιεί μετρήσεις στον εαυτό του, σε συμμαθητές του και σε πρόσωπα από το περιβάλλον του **Συνιστάται** η προβολή διαφανειών και video ή η χρήση CD-roms.
3. Βιοχημικές εξετάσεις. 4. Ελεγχος φυσικής κατάστασης.	**Να κατανοήσουν** την αναγκαιότητα πραγματοποίησης βιοχημικών εξετάσεων καθώς και ελέγχου της φυσικής κατάστασης κάθε ατόμου πριν αποφανθούν για τις διατροφικές του απαιτήσεις.	**Επίσκεψη** σε Βιοχημικό εργαστήριο και ενημέρωση για το είδος των εξετάσεων και τον τρόπο διεξαγωγής τους. **Ενημέρωση** από αρμόδιο ιατρό για τους τρόπους ελέγχου της φυσικής κατάστασης.
5. Καθορισμός ημερήσιων αναγκών σε: α. θερμίδες β. πρωτείνες γ. βιταμίνες δ. Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία, ανάλογα με την ηλικία , το φύλο και τη φυσική δραστηριότητα.	**Να γνωρίζουν** τον τρόπο με τον οποίο καθορίζονται οι ημερήσιες ανάγκες σε θερμίδες, πρωτείνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και ιχνοστοιχεία ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη φυσική δραστηριότητα. **Ο μαθητής/τρια** πρέπει να αποκτήσει την ικανότητα να συγκρίνει, να αναλύει, να αξιολογεί και να ερμηνεύει τα εκάστοτε δεδομένα.	**Οι μαθητές/τριες** αναλαμβάνουν να συντάξουν πίνακες όπου θα αναγράφονται αναλυτικά οι ημερήσιες διατροφικές ανάγκες του εαυτού τους, συμμαθητών τους και ατόμων από το περιβάλλον τους.

6. Σύγκριση των πραγματικών με τις θεωρητικές προσλήψεις. 7. Επεξεργασία δεδομένων	Οι μαθητές /τριες να εξοικειωθούν με περισσότερα δεδομένα διατροφής	Οι μαθητές/τριες συζητούν στην τάξη για τους πίνακες που συνέταξαν και τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν. Προτείνεται να δοθούν από τους διδάσκοντες Περιπτώσεις, προβλή- ματα , ασκήσεις και οι μαθητές/τριες ύστερα από συνεργασία θα καταλήγουν σε συμπεράσματα.

3η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητες
1. Συγγραφή διαιτολογίου με τη μέθοδο των ισοδυνάμων: α. Τι είναι τα ισοδύναμα β. Τρόπος εργασίας –υπολογισμοί. γ. Παραδείγματα 2. Συγγραφή διαιτολογίου με βάση τη διατροφική πυραμίδα: α. Τι είναι η διατροφική πυραμίδα. β. Τρόπος εργασίας –υπολογισμοί. γ. Παραδείγματα	Οι μαθητές/τριες πρέπει να αποκτήσουν την ικανότητα να συντάσσουν διαιτολόγια χρησιμοποιώντας περισσότερες από μια μεθόδους. Να γνωρίσουν τη μέθοδο των ισοδυνάμων και να εξασκηθούν στους υπολογισμούς για σύνταξη διαιτολογίου. Να γνωρίσουν τη μέθοδο της διατροφικής πυραμίδας και να εξασκηθούν στους υπολογισμούς για σύνταξη διαιτολογίου.	Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να παρουσιάσει στην τάξη τη μέθοδο των ισοδυνάμων και τη μέθοδο της πυραμίδας, αντίστοιχα. Οι μαθητές/τριες είναι ελεύθεροι να χρησιμοποιήσουν όποια μέσα θέλουν (διαφάνειες, αφίσες, video, CDs, για να παρουσιάσουν το θέμα τους. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια και ο καθένας αναλαμβάνει να συντάξει το διαιτολόγιο του συμμαθητή του, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις που απέκτησε από τις ενότητες 1, 2 και 3. Όλες οι εργασίες παρουσιάζονται στην τάξη. Οι μαθητές/τριες προτρέπονται να κρίνουν και να αξιολογήσουν τις εργασίες που

		παρουσιάζονται.

4η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητες
1. Προγραμματισμός γευμάτων για την οικογένεια.	Να κατανοηθεί η σημασία του σωστού προγραμματισμού των οικογενειακών γευμάτων.	Καλό θα είναι να κληθούν οι μαθητές/τριες να καταγράψουν τις συνήθειες της οικογένειάς τους και να κάνουν παρεμβάσεις στον προγραμματισμό των γευμάτων όπου κρίνουν ότι χρειάζεται.
2. Σύνταξη διαιτολογίων με βάση κοινωνικές, μορφωτικές και πολιτιστικές ιδιαιτερότητες.	Να κατανοήσουν ότι το διαιτολόγιο ενός ατόμου δε μπορεί να αντιμετωπιστεί με ενιαίο τρόπο καθώς επηρεάζεται από παράγοντες εθνικούς κοινωνικούς, μορφωτικούς θρησκευτικούς κ.α.	Χρήση διαφανειών, video, CDs και άλλων μέσων. Επίσκεψη σε χώρους, οικισμούς κλπ όπου κατοικούν άτομα με θρησκευτικές και πολιτιστικές ιδιαιτερότητες.

3. ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. ΣΚΟΠΟΣ

Η διατροφική αξιολόγηση αποτελεί βασική προϋπόθεση για την παροχή αποτελεσματικής διατροφικής φροντίδας και την προώθηση υγείας.

Οι επιμέρους σκοποί του μαθήματος Μεθοδολογία Διατροφικής Αξιολόγησης είναι:

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το ρόλο της διατροφικής αξιολόγησης.
2. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις κατηγορίες διατροφικής αξιολόγησης.
3. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τα βασικά συστατικά της διατροφικής αξιολόγησης.
4. Να γνωρίσουν και να εξασκηθούν οι μαθητές/τριες στη συλλογή και ερμηνεία στοιχείων που χρησιμοποιούνται στη διατροφική αξιολόγηση:

   Α. Ιστορικό

   Β. Σωματική εξέταση

   Γ. Ανθρωπομετρία

   Δ. Βιοχημικές αναλύσεις
5. Να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες την ικανότητα να συσχετίζουν και να ερμηνεύουν συνολικά τα συλλεγόμενα στοιχεία ώστε να προτείνουν την κατάλληλη διατροφική αγωγή.

2. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ

Η διδακτέα ύλη του μαθήματος «Μεθοδολογία Διατροφικής Αξιολόγησης» ορίζεται ως εξής:

1η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες την έννοια της διατροφικής αξιολόγησης και τη συμβολή της στη διαδικασία της διατροφικής φροντίδας.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Ο ρόλος της διατροφικής αξιολόγησης Α. Ορισμός διατροφικής αξιολόγησης Β. Αναγκαιότητα διατροφικής αξιολόγησης για τη διαμόρφωση κατάλληλης διατροφικής αγωγής και παρακολούθησης	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες το γενικό ορισμό της διατροφικής αξιολόγησης και τη σημαντική συμβολή της διατροφικής αξιολόγησης στην εφαρμογή της επιστήμης της Διατροφής και Διαιτολογίας	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Χρησιμοποιείστε παραδείγματα όπου η παρουσία διατροφικής αξιολόγησης είναι ο παράγοντας που οδηγεί στην κατάλληλη διατροφική φροντίδα.
2. Κατηγορίες διατροφικής αξιολόγησης Α. Διατροφική αξιολόγηση ασθενών Β. Διατροφική αξιολόγηση πληθυσμών	Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες τις κατηγορίες διατροφικής αξιολόγησης και να μάθουν να ομαδοποιούν και να ταξινομούν	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Καλό είναι να δοθούν παραδείγματα διατροφικής αξιολόγησης ασθενούς και πληθυσμών
3. Βασικά Συστατικά Διατροφικής Αξιολόγησης Α. Συλλογή Στοιχείων Ι. Είδη στοιχείων (υποκειμενικά, αντικειμενικά) Β. Ερμηνεία Στοιχείων και εύρεση διατροφικών προβλημάτων Γ. Διαμόρφωση Διατροφικής Φροντίδας	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τα βασικά συστατικά της διατροφικής αξιολόγησης και να αποκτήσουν δεξιότητες στην παρατήρηση, καταγραφή και εκτίμηση δεδομένων.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί ένα απλό κλινικό περιστατικό στην επεξήγηση όλων των βασικών συστατικών

Δ. Επανεκτίμηση		

2η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΛΛΟΓΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να γνωρίσουν και να εξασκηθούν οι μαθητές/τριες στη συλλογή και ερμηνεία στοιχείων που χρησιμοποιούνται στη διατροφική αξιολόγηση.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Κατηγορίες Συλλεγόμενων Στοιχείων Α. Ιστορικό Β. Σωματική εξέταση Γ. Ανθρωπομετρία Δ. Βιοχημικές αναλύσεις	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τις γενικές κατηγορίες στοιχείων που συλλέγονται με σκοπό τη διατροφική φροντίδα.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms
2. Ιστορικό Α. Ορισμός ιστορικού, πηγές ιστορικού, συμβολή ιστορικού για ορθή διατροφική αξιολόγηση. Β. Τεχνικές επικοινωνίας για επιτυχή συλλογή ιστορικού	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες την έννοια του ιστορικού Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως συμβάλλει το ιστορικό στην ορθή διατροφική αξιολόγηση. Να κατανοήσουν οι	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Χωρίστε τους μαθητές/τριες σε ζευγάρια. Ο ένας θα «παίξει» το ρόλο του ασθενή και ο άλλος του διαιτολόγου. Ζητήστε από το διαιτολόγο να συλλέξει το

	μαθητές /τριες ποιες είναι οι απαραίτητες τεχνικές επικοινωνίας για μια επιτυχή συνέντευξη με τον ασθενή	ιστορικό του ασθενή για να εφαρμοστούν οι τεχνικές επικοινωνίας.
3. Κατηγορίες Ιστορικών Α. Ιατρικό Ιστορικό Ι. Όρεξη και λήψη τροφίμων ΙΙ. Πέψη και απορρόφηση ΙΙΙ. Μεταβολισμός IV. Απέκκριση V. Πνευματική Υγεία Β. Ιστορικό φαρμακευτικής αγωγής Ι. Φάρμακα και λήψη τροφίμων ΙΙ. Απορρόφηση και Φάρμακα ΙΙΙ. Μεταβολισμός και Φάρμακα IV. Απέκκριση και φάρμακα V. Μη ενεργά συστατικά φαρμάκων Γ. Κοινωνικοικονομικό Ιστορικό Δ. Διατροφικό Ιστορικό Ι.Μέθοδοι συλλογής: -Ανάκληση 24ωρου -Συνήθης Διατροφή -Ερωτηματολόγιο Συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων -Διατροφικά Ημερολόγια -Άμεση Παρατήρηση ΙΙ. Μέθοδοι ανάλυσης ΙΙΙ. Ερμηνεία ανάλυσης	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες α. τις διάφορες κατηγορίες ιστορικών που συλλέγονται και β. τα συλλεγόμενα στοιχεία που ανήκουν στην κάθε κατηγορία με σκοπό τη διατροφική αξιολόγηση γ. Τις μεθόδους συλλογής δ. Τις μεθόδους ερμηνείας	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Να χρησιμοποιηθούν παραδείγματα από κλινικά περιστατικά/περιπτώσεις. Καλό θα είναι οι μαθητές/τριες να δουν δείγματα διατροφικών ερωτηματολογίων, ημερολογίων και προπλάσματα τροφίμων. Ζητήστε από τους μαθητές/τριες να συμπληρώσουν για μια ημέρα ένα διατροφικό ημερολόγιο, να αναλύσουν τα στοιχεία με χρήση Η/Υ ή πινάκων σύνθεσης τροφίμων και ποτών και να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα σε σύγκριση με τα ΣΗΠ (RDA).

4. Σωματική Εξέταση Α. Χρησιμότητα σωματικής εξέτασης. Β. Περιορισμοί σωματικής εξέτασης. Γ. Ισορροπία σωματικών υγρών.	Να κατανοήσουν οι /τριες τη χρήση της σωματικής εξέτασης για ορθή διατροφική αξιολόγηση. Να είναι ικανοί οι μαθητές /τριες να αναγνωρίζουν απλά συνήθη ευρήματα της σωματικής εξέτασης και να τα ερμηνεύουν	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms
5. Ανθρωπομετρία Ι. Μετρήσεις ανάπτυξης -ύψος -βάρος -περιφέρεια κεφαλιού -ερμηνεία μετρήσεων για βρέφη και παιδιά -ερμηνεία μετρήσεων για ενήλικες -αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης ΙΙ. Μετρήσεις σωματικού λίπους -μετρήσεις δερματοπτυχών -υδροπυκνομέτρηση -Bioelectric Impedance Assessment (BIA) -δείκτης περίμετρου μέσης προς περιφέρεια (waist to hip ratio) -δείκτης σωματικής μάζας -ερμηνεία μετρήσεων λίπους	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες : α. τις διάφορες κατηγορίες μετρήσεων β. τις μεθόδους μέτρησης δ. τις μεθόδους ερμηνείας Να αποκτήσουν δεξιότητες στην παρατήρηση και σωστή ερμηνεία.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Να εφαρμοστούν όλες οι δυνατές μετρήσεις στο μάθημα χωρίζοντας τους μαθητές/τριες σε ζευγάρια. Να συζητηθούν και να ερμηνευτούν τα αποτελέσματα στη διάρκεια του μαθήματος.
6. Βιοχημικές Αναλύσεις Α. Χρησιμότητα βιοχημικών αναλύσεων Β. Περιορισμοί βιοχημικών αναλύσεων Γ. Βιοχημικές αναλύσεις για την αξιολόγηση πρωτεϊνικής κατάστασης. -αλβουμίνη ορού	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη συμβολή των βιοχημικών αναλύσεων στην ορθή διατροφική αξιολόγηση Να είναι ικανοί οι /τριες να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα βιοχημικών	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Καλό θα είναι να χρησιμοποιηθούν βιοχημικές αναλύσεις για να ερμηνεύσετε τα αποτελέσματα στη

-τρανσφερρίνη ορού -προ-αλβουμίνη ορού -σύνολο λεμφοκυττάρων (TLC) ορού -αναλύσεις ούρων για την αξιολόγηση πρωτεϊνικής κατάστασης Βιοχημικές αναλύσεις χοληστερόλης, ζαχάρου και παραμέτρων σιδήρου (π.χ. αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης)	αναλύσεων που χρησιμοποιούνται συχνά στη διατροφική αξιολόγηση	διάρκεια του μαθήματος

3η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΣΥΛΛΕΓΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να αποκτήσουν οι /τριες την ικανότητα να συσχετίζουν και να ερμηνεύουν συνολικά πλέον τα συλλεγόμενα στοιχεία ώστε να προτείνουν την κατάλληλη διατροφική αγωγή.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Συσχέτιση και ερμηνεία συλλεγόμενων στοιχείων για την εύρεση διατροφικών προβλημάτων.	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριεςτην αναγκαιότητα της συσχέτισης των συλλεγόμενων στοιχείων για την εύρεση διατροφικών προβλημάτων	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms
2. Εύρεση διατροφικών προβλημάτων - πόρισματα διατροφικής αξιολόγησης θεμελιώδους σύστασης κατάλληλης διατροφικής	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες ότι η εύρεση διατροφικών προβλημάτων ως πόρισμα προσεκτικής διατροφικής	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Ανάθεση εργασίας για την

φροντίδας	αξιολόγησης τους επιτρέπει εμπεριστατωμένα πλέον να προτεινουν την κατάλληλη διατροφική αγωγή.	πλήρη διατροφική αξιολόγηση κλινικού περιστατικού Χρήση Η/Υ
3. Η σημασία της ομαδικής συνεργασίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας για καίρια διατροφική αξιολόγηση Α. Η ομάδα που συνεργάζεται Β. Οι συμβολή του κάθε επαγγελματία στη διατροφική αξιολόγηση -ο/η ιατρός -ο/η νοσηλευτής/ρια -ο/η διαιτολόγος -ο/η φαρμακοποιός	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες ότι η καίρια διατροφική αξιολόγηση απαιτεί ομαδική συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.να συνηθίσουν στην ομαδική εργασία αλλά και ατομική άμιλλα.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Καλέστε ένα/μία κλινική διαιτολόγο να μιλήσει στην τάξη για την εφαρμογή της διατροφικής αξιολόγησης

2.ΑΡΧΕΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Τα τελευταία χρόνια η μαζική παραγωγή φαγητών παρουσιάζει αυξητική τάση, η οποία οφείλεται σε διάφορους κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες που σχετίζονται με την αύξηση του τουρισμού και τήν είσοδο των γυναικών στην παραγωγική διαδικασία.

Οι επισιτιστικές μονάδες για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των καταναλωτών πρέπει να απασχολούν εξειδικευμένο προσωπικό και σύγχρονο τεχνολογικό εξοπλισμό.

Οι αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Να κατανοήσουν οι /τριες τις βασικές αρχές της υγιεινής και ασφάλειας των χώρων, του προσωπικού και των εγκαταστάσεων των τροφίμων.
- Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τις τεχνικές συντήρησης των τροφίμων
- Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες τον εξοπλισμό της κουζίνας

- Να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες τα συστήματα παραγωγής και διάθεσης των φαγητών

1η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΡΑΛΑΒΗ - ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο σκοπός της ενότητας αυτής είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία παραλαβής – αποθήκευσης και συντήρησης των τροφίμων, έτσι ώστε να αποφεύγονται οι αλλοιώσεις που εκτός από οικονομικό κόστος μπορεί να έχουν και δυσάρεστες επιπτώσεις στη δημόσια υγεία.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Παραλαβή των τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Βασικό έργο του τμήματος παραλαβής Γ. Πρότυπες διαδικασίες παραλαβής	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες τη διαδικασία της παραλαβής των τροφίμων.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης.
2. Αποθήκευση τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Αιτίες που προκαλούν αλλοιώσεις στα τρόφιμα • Ακατάλληλες θερμοκρασίες αποθήκευσης • Μεγάλες περίοδοι αποθήκευσης • Έλλειψη σωστού εξαερισμού • Ανεπαρκής υγιεινή • Καθυστέρηση μεταξύ παραλαβής – αποθήκευσης Γ. Έλεγχος αποθηκών Δ. Υγιεινή και ασφάλεια αποθηκευμένων τροφίμων	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες τη λειτουργία της αποθήκης καθώς και τις τεχνικές που εφαρμόζονται κατά την αποθήκευση των διαφόρων ειδών τροφίμων.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης.
3. Συντήρηση διαφόρων κατηγοριών τροφίμων Α. Συντήρηση γαλακτοκομικών προϊόντων Β. Συντήρηση φρούτων και λαχανικών Γ. Συντήρηση αλιευμάτων και κρεατοσκευασμάτων Δ. Συντήρηση προϊόντων αρτοποιίας – ζαχαροπλαστικής Ε. Συντήρηση λιπαρών υλών	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες τις τεχνικές που εφαρμόζονται κατά την συντήρηση των διαφόρων ειδών τροφίμων.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης.και άσκηση στο εργαστήριο όπως : συντήρηση γαλακτοκομικών, φρούτων, λαχανικών κ.α.

2η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΦΑΓΗΤΩΝ

Ο σκοπός της ενότητας αυτής είναι να γνωρίσουν και να εξοικειωθούν οι μαθητές /τριες τόσο με τον κύριο, όσο και με τον βοηθητικό εξοπλισμό που χρησιμοποιείται στις μονάδες μαζικής σίτισης για την παρασκευή των φαγητών.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Εξοπλισμός μονάδων μαζικής σίτισης Α. Εκλογή του εξοπλισμού Β. Εγκατάσταση και διάταξη εξοπλισμού Γ. Συντήρηση και ασφάλεια εξοπλισμού Δ. Μηχανήματα κουζίνας • Ηλεκτρική κουζίνα • Κουζίνα αερίου • Βραστήρας • Ανατρεπόμενο τηγάνι • Φριτέζα • Σχάρα • Φούρνος • Φούρνος ζαχαροπλαστικής • Μηχανή ανάμιξης • Μπέν Μαρί • Θερμοθάλαμος • Τραπέζι εργασίας Ε. Λοιπός εξοπλισμός Ζ. Καθαρισμός εξοπλισμού	Να εξοικειωθούν οι μαθητές /τριες με τον χειρισμό του εξοπλισμού που χρησιμοποιείται στις μονάδες μαζικής σίτισης και να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες δεξιότητες.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης.

3η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΦΑΓΗΤΩΝ

Ο σκοπός της ενότητας αυτής είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με τις τεχνικές και τις διαδικασίες που χρησιμοποιούνται στη μαζική παρασκευή φαγητών.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Μαζική παραγωγή φαγητών Α. Η σύγχρονη παραγωγή φαγητών	Να εξοικειωθεί ο μαθητής /τρια στη μαζική παρασκευή φαγητών και ειδών ζαχαροπλαστικής	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης. με

Β. Μαζική παραγωγή φαγητών εμπορικού χαρακτήρα Γ. Συστήματα παραγωγής και διάθεσης των φαγητών • Κλασσικό σύστημα • Μαγείρεμα σε κενό αέρος • Αποθήκευση - διακίνηση έτοιμων φαγητών σε συνθήκες ψύξης – κατάψυξης Δ. Μελέτη και ανάλυση συνταγολογίου • Πρότυπη συνταγή • Περιεχόμενο της συνταγής • Σύνταξη της συνταγής • Έλεγχος των μερίδων • Έλεγχος της ποιότητας • Έλεγχος της ποσότητας • Κοστολόγηση του πιάτου • Φύλλο παραγωγής φαγητών Ε. Παρασκευή διαφόρων Μενού (MENUS) • Παράγοντες που επηρεάζουν τη σύνθεση του Μενού • Διαδικασία σύνθεσης του Μενού • Συνδυασμοί των τροφών • Έλεγχος των Μενού Ζ. Τύποι Μενού • Μενού TABLE D' HOTE • Μενού A LA CARTE • Πρωινό Μενού • Μενού γεύματος • Μενού δείπνου Η. Παραδείγματα πρότυπων συνταγών φαγητών • Γεμιστό κοτόπουλο • Χοιρινό κρασάτο • Μακαρόνια ΓΚΡΑΤΕΝ • Εξοχικό Θ. Παραδείγματα πρότυπων συνταγών ζαχαροπλαστικής • Κρέμα καραμελέ • Τούρτα ψυγείου • Κρέπες • Κέικ βανίλιας Ι. Μετατροπή συνταγών σε	χρησιμοποιώντας διάφορα συνταγολόγια. Να αποκτήσουν δεξιότητες στην ομαδική εργασία και στο σχεδιασμό των μενού και των γευμάτων.	τη χρήση Η/Υ να γίνεται σχεδιασμός γευμάτων , Μενού κ.α. Στο εργαστήριο να γίνονται παρασκευές και εφαρμογές όπως : αποθήκευση, ψύξη και κατάψυξη τροφίμων και κατασκευή προτύπων συνταγών ζαχαροπλαστικής.

πρότυπες		

4η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Ο σκοπός της ενότητας αυτής είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με τις τεχνικές και τις διαδικασίες που χρησιμοποιούνται στο σερβίρισμα του φαγητού και των ποτών.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Το σερβίρισμα του φαγητού Α. Βασικά στάδια τραπεζοκομίας • Οργάνωση καθαριότητας και προετοιμασίας της τραπεζαρίας • Γενικοί κανόνες τεχνικής καθαρισμού επιτραπέζιων σκευών Β. Αναλυτική παρουσίαση βασικών κανόνων σερβιρίσματος • Η τεχνική του στρωσίματος τραπεζιών • Διαδικασία τοποθέτησης των επιτραπέζιων σκευών στο χώρο της τραπεζαρίας • Η συμπεριφορά του προσωπικού στο σερβίρισμα Γ. Σερβίρισμα ποτών • Κάβα κρασιών • Η τεχνική του σερβιρίσματος των κρασιών • Η τεχνική του σερβιρίσματος της σαμπάνιας και των αφρωδών οίνων • Η θερμοκρασία σερβιρίσματος των κρασιών και η σχέση συγγένειάς τους με τα φαγητά	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες την οργανωτική δομή και τους κανόνες που ακολουθούνται στο σερβίρισμα των διάφορων μονάδων μαζικής σίτισης.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης. Άσκηση και εφαρμογές στο εργαστήριο όπως τραπεζοκομίας, τεχνικές καθαρισμού, τρόποι σερβιρίσματος κ.α. Προτείνεται να γίνει παιχνίδι ρόλων με τους μαθητές/τριες στο σερβίρισμα ποτών, και στη συμπεριφορά πελάτη και προσωπικού.

5η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΣΙΤΙΣΗΣ

Ο σκοπός της ενότητας αυτής είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που πρέπει να ακολουθούνται από το προσωπικό των μονάδων μαζικής σίτισης.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Υγιεινή και ασφάλεια στις μονάδες μαζικής σίτισης Α. Υγιεινή προσωπικού • Ενδυμασία προσωπικού • Κανόνες καλής υγιεινής Β. Υγιεινή χώρων Γ. Αιτίες τροφικών δηλητηριάσεων Δ. Μικροοργανισμοί – Μικρόβια Ε. Είδη μικροβίων • Σταφυλόκοκκος • Στρεπτόκοκκος • Σαλμονέλες • Σιγγέλες • Βρουκέλλες • Λιστέρια • Τριχίνες • Αλλαντίαση • Κλωστρίδια Ζ. Οδηγίες για την πρόληψη τροφοδηλητηριάσεων κατά την Παρασκευή των φαγητών: • Απόψυξη των τροφίμων • Μαγείρεμα των τροφίμων • Κρύωμα των φαγητών • Ξαναζέσταμα των φαγητών Η. Ασφάλεια εργασίας • Ευθύνες της διεύθυνσης • Ευθύνες των εργαζομένων Θ. Ατυχήματα • Είδη ατυχημάτων • Πρόληψη ατυχημάτων • Ατυχήματα από καψίματα - εγκαύματα • Ατυχήματα από πτώση • Ατυχήματα από ηλεκτροπληξία	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη σπουδαιότητα εφαρμογής των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας στους χώρους αποθήκευσης, παρασκευής και διανομής του φαγητού. Επίσης οι μαθητές /τριες πρέπει να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα της υγιεινής του προσωπικού που εργάζεται σε μονάδες μαζικής σίτισης. Να αποκτήσουν δεξιότητες στην εφαρμογή κανόνων καθαριότητας και υγιεινής. Να συνηθίσουν στην ατομική και ομαδική εργασία.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών, CD-Roms και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μονάδες μαζικής σίτισης.. Εφαρμογές και ασκήσεις μπορούν να γίνουν στο εργαστήριο, αλλά και με τη χρήση Η/Υ . να γίνει άσκηση για πρόληψη ατυχημάτων αλλά και για την παροχή Α΄Βοηθειών σε κάποια ατυχήματα που συμβαίνουν σε χώρους εργασίας. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν εργασίες τις οποίες παρουσιάζουν στην τάξη. Καλό θα είναι να πραγματοποιήσουν επισκέψεις σε τμήματα Α΄Βοηθειών. Προτείνεται να ελένξουν οι μαθητές/τριες αν τηρούνται οι κανόνες πυρασφάλειας του κτιρίου.

• Ατυχήματα από πυρκαγιά Ι. Κανόνες πυρασφάλειας		

4. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1. ΣΚΟΠΟΣ

Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της υγείας. Στη σημερινή κοινωνία, οι διατροφικές συνήθειες των περισσότερων βιομηχανοποιημένων λαών χαρακτηρίζεται από υπερκατανάλωση τροφίμων με αρνητικές συνέπειες για τη δημόσια υγεία. Το μάθημα «Διατροφικές Συνήθειες» έχει ως σκοπό:

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες το ρόλο των διατροφικών συνηθειών στην υγεία.
2. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.
3. Να γνωρίσουν πρότυπα παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών διαφόρων λαών.
4. Να γνωρίσουν τη διατροφικές συνήθειες των φυτοφάγων ατόμων.
5. Να αξιολογούν διατροφικές συνήθειες ατόμων σε σχέση με πρότυπα καλής διατροφής.

2. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ

Η διδακτέα ύλη του μαθήματος «Διατροφικές Συνήθειες» ορίζεται ως εξής:

1η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ/ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες την έννοια «διατροφικές συνήθειες» και τη συμβολή τους στην εξέλιξη της υγείας.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Ο ρόλος των διατροφικών συνηθειών στην εξέλιξη της ανθρώπινης υγείας Α. Ορισμός «διατροφικές συνήθειες» Β. Πως επηρεάζουν οι διατροφικές συνήθειες την ανθρώπινη υγεία Γ. Σημαντικές χρόνιες ασθένειες που επηρεάζονται από τις διατροφικές συνήθειες -καρδιαγγειακά νοσήματα -καρκίνοι -διαβήτης	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες το γενικό ορισμό της έννοιας διατροφικές συνήθειες και τη σημαντική τους συμβολή στην εξέλιξη ασθενειών. να εξοικειωθούν με τις διάφορες παθήσεις και τη σχέση τους με τις διατροφικές συνήθειες.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. ,φωτογραφιών, πινάκων, διαγραμμάτων, βίντεο κ.α. Προτείνεται να χωρισθούν σε ομάδες και να αναλάβουν εργασίες. Ζητάμε επίσης , από τους μαθητές/τριες να αναφέρουν προσωπικές εμπειρίες.

2η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ

ΕΠΗΡΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες όλες τους παράγοντες που επηρρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
2. Παράγοντες που επηρρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες -προσωπικές προτιμήσεις -εθνικότητα/θρησκεία -κοινωνικοί λόγοι -διαθεσιμότητα τροφίμων, ευκολία και οικονομικοί λόγοι -θετικές ή αρνητικές αντιλήψεις ή πληροφορίες περί τροφίμων -συναισθηματικοί λόγοι -η αξία που αποδίδεται σε ορισμένες τροφές (π.χ. κύρος) -ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας -θρεπτική αξία	Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες όλους τους παράγοντες που επηρρεάζουν τις . Να συνηθίσουν στη συνεργασία και να ασκηθούν στις μικροέρευνες.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms, βίντεο ή να φέρουν οι μαθητές/τριες στοιχεία από το διαδίκτυο. Προτείνεται να χρησιμοποιηθούν παραδείγματα για τον κάθε παράγοντα. Καλό θα είναι να ζητήθει από τους μαθητές να συζητήσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες. Καλό θα ήταν να δοθούν ερωτηματολόγια στους μαθητές/τριες να κάνουν μικροέρευνες , να επεξεργαστούν τα στοιχεία μαζί με τους καθηγητές και να τα παρουσιάσουν στην τάξη.

3η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΤΥΠΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες παραδοσιακά πρότυπα διατροφικών συνηθειών διαφόρων λαών. Επίσης σκοπός της ενότητας αυτής είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις διατροφικές συνήθειες των φυτοφάγων ατόμων.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
3. Πρότυπα διατροφικών συνηθειών διαφόρων λαών - Βόρειος Ευρώπη - Μεσόγειος - Δυτική Αφρική - Βόρειος Αμερική - Μεξικό - Κίνα - Ιαπωνία - Θρησκευτικά πρότυπα Χριστιανοί Ορθόδοξοι Εβραίοι Μουσουλμάνοι	Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες τα πιο γνωστά πρότυπα διατροφικών συνηθειών που έχουν μελετηθεί .Να εξοικειωθούν με τις διαφορές και την διατροφική τους αξιολόγηση.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Καλό θα ήταν να δείξετε στους μαθητές κλασσικά διαιτολόγια από τα διάφορα πρότυπα.΄Ασκησης και εφαρμογές σε Η/Υ . ΄Ερευνα και σύγκριση των διατροφικών συνηθειών των λαών.
Φυτοφαγία -Είδη φυτοφαγίας -Ωφέλη υγείας -Προβλήματα φυτοφαγίας -Τρόποι βελτίωσης φυτοφαγίας -Η φυτοφαγία στα παιδιά -Η φυτοφαγία στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. -Σύγκριση διατροφικών	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το πρότυπο της φυτοφαγίας Να μάθουν τα υπέρ και τα κατά της φυτοφαγίας Να γνωρίζουν τρόπους που μπορεί να βελτιωθούν οι συνήθειες ενός	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Δώστε στους μαθητές ένα προβληματικό ημερολόγιο ενός φυτοφάγου και ζητήστε τους να το βελτιώσουν.

συνηθειών μεταξύ παμφάγων και φυτοφάγων	φυτοφάγου Να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες της φυτοφαγίας όσον αφορά τις έγκυες και τα παιδιά.	Προτείνεται να γίνουν μικροέρευνες για τις συνήθειες των χορτοφάγων.

4η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Ο σκοπός της ενότητας: είναι να είναι ικανοί οι μαθητές/τριες να εκτιμούν διατροφικές συνήθειες ατόμων σε σύγκριση με πρότυπα καλής διατροφής.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Η Πυραμίδα Διατροφής Α. Ορισμός Β. Χρήση Γ. Περιορισμοί Δ. Διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών με οδηγό την Πυραμίδα	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες την Πυραμίδα Διατροφής και να τη χρησιμοποιήσουν ως μέσο εκτίμησης διατροφικών συνηθειών	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Δώστε από τους μαθητές/τριες ένα διατροφικό ημερολόγιο, 2 ημερών και ζητήστε τους να το συγκρίνουν με την Πυραμίδα. Συζητήστε τα αποτελέσματα στην τάξη.
Δείκτης Υγιεινών Διατροφικών Συνηθειών (Healthy Eating Index) Α. Ορισμός Β. Εκτίμηση Διατροφικών Συνηθειών χρησιμοποιώντας το Δείκτη Υγιεινών	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το Δείκτη Υγιεινών Διατροφικών Συνηθειών και να το χρησιμοποιήσουν ως μέσο εκτίμησης διατροφικών συνηθειών	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Το ίδιο διατροφικό ημερολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για την Πυραμίδα, να

Διατροφικών Συνηθειών		εκτιμηθεί σε σχέση με το Δείκτη Υγιεινών Διατροφικών Συνηθειών. Να συζητηθούν τα αποτελέσματα στην τάξη.

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

Β' ΤΑΞΗ – Α΄ ΚΥΚΛΟΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Οι γνώσεις στη συμβουλευτική ψυχολογία αποτελούν βασική προϋπόθεση για την παροχή αποτελεσματικής βοήθειας και συμβουλευτικής. Στόχος αυτού του μαθήματος είναι αφενός να εισαγάγει τους μαθητές/τριες στο χώρο της συμβουλευτικής και της συμβουλευτικής ψυχολογίας και αφετέρου να τους βοηθήσει να αποκτήσουν τις απαραίτητες εκείνες γνώσεις και να αναπτύξουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που θα τους κάνουν αποτελεσματικούς στη συμβουλευτική διαδικασία.

Αναλυτικότερα οι σκοποί αυτού του μαθήματος είναι:

1. Εισαγωγή των μαθητών/τριων στις βασικές έννοιες και θεωρίες της συμβουλευτικής και της συμβουλευτικής ψυχολογίας.

2. Ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριων στις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας του συμβούλου και του συμβουλευόμενου που συντελούν στην αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής διαδικασίας.

3. Κατανόηση του πρωταρχικού ρόλου που παίζει η ίδια η σχέση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου στη συμβουλευτική διαδικασία καθώς και τα στοιχεία εκείνα που συντελούν στην εγκαθίδρυση μιας ποιοτικής και εποικοδομητικής σχέσης.

4. Γνώση αλλά και εμπέδωση των βασικών τεχνικών και δεξιοτήτων τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά για την παροχή ουσιαστικού συμβουλευτικού έργου.

ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ

Η διδακτέα ύλη του μαθήματος «Συμβουλευτική Ψυχολογία» είναι η εξής:

1° ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Βασικά στοιχεία Περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Α. Εισαγωγή 1. Εισαγωγικές έννοιες, ορισμός και σπουδαιότητα της συμβουλευτικής ψυχολογίας 2. Συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία 3. Τύποι συμβουλευτικής	τι ακριβώς είναι η και οι τύποι της και ποιά η	• Προτείνεται να δουν οι μαθητές/τριες slides και διαφάνειες
Β. Ο σύμβουλος 1. Ιδιότητες του αποτελεσματικού συμβούλου 1.1 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του 1.2 Νοητικές ικανότητες του συμβούλου 2. Αντιλήψεις του συμβουλευόμενου για το σύμβουλο 2.1 Αυθεντία του συμβούλου 2.2 Ελκυστικότητα του συμβούλου 2.3 Το φύλο του συμβούλου 3. Αξίες και συμβουλευτική	• Να γνωρίζουν οι μαθητές/τριες τις ιδιοτήτες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του συμβούλου που συντελούν στην αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής διαδικασίας • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες της σπουδαιότητας των υποκειμενικών αντιλήψεων που έχει ο συμβουλευόμενος για τον σύμβουλο	• Προτείνεται να δουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειες και βιντεοταινίες • Καλό θα είναι να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα συμβούλου με διαφορετικά χαρακτηριστικά και να συζητήσουν με τους μαθητές
Γ. Ο συμβουλευόμενος 1. Χαρακτηριστικά του συμβουλευόμενου 1.1 Ελκυστικότητα του συμβουλευόμενου 1.2 Φύλο του συμβουλευόμενου 1.2.1 Άντρες που ζητούν βοήθεια 1.2.2 Γυναίκες που ζητούν βοήθεια 2. Ο συμβουλευόμενος που δέχεται πίεση για να ζητήσει βοήθεια 3. Αντιλήψεις του συμβούλου για το συμβουλευόμενο	• Να γνωρίζουν οι μαθητές/τριες τα χαρακτηριστικά (προσωπικότητα, εμφάνιση, φύλο) του συμβουλευόμενου και τον αντίκτυπο τους στη συμβουλευτική διαδικασία • Να συνειδητοποιήσουν την σημασία των υποκειμενικών αντιλήψεων που έχει ο σύμβουλος για το συμβουλευόμενο και πως επηρεάζουν την όλη διαδικασία	• Προτείνεται να δουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειες και βιντεοταινίες • Καλό θα είναι να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα συνεντεύξεων όπου ο συμβουλευόμενος έχει διαφορετικά κάθε φορά χαρακτηριστικά και να συζητηθεί με τους μαθητές

2° ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητες
Α. Ψυχοδυναμικές θεωρίες Β. Ανθρωπιστικές-υπαρξιακές θεωρίες Γ. Συμπεριφορικές θεωρίες Δ. Γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες Ε. Εκλεκτικό μοντέλο και συμβουλευτική ψυχολογία	• Να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με τις βασικές θεωρίες (βασικά στοιχεία, πλεονεκτήματα, αδύνατα σημεία) που επηρέασαν τη διαμόρφωση και την εξέλιξη της συμβουλευτικής ψυχολογίας • Να κατανοήσουν την σημασία ενός εκλεκτικού μοντέλου συμβουλευτικής	• Προτείνεται να παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειες και βιντεοταινίες • Καλό θα είναι να παρουσιασθούν χαρακτηριστικά αποσπασμάτων συμβουλευτικής που βασίζονται στην κάθε μία από αυτές τις θεωρίες

3° ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητες
Α. Στάση αποδοχής και σεβασμός προς τον συμβουλευόμενο 1. Συστατικά στοιχεία της συμβουλευτικής σχέσης 2. Η έννοια της αποδοχής και η έννοια του σεβασμού 3. Σημασία της αποδοχής και του σεβασμού στη ποιότητα της συμβουλευτικής σχέσης	• Να συνειδητοποιήσουν την αξία της αποδοχής και του σεβασμού για την εγκαθίδρυση μιας ποιοτικής σχέσης που προωθεί την αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής διαδικασίας • Να αναπτύξουν ικανότητας έκφρασης αποδοχής και σεβασμού στο συμβουλευόμενο	• Προτείνεται να χρησιμοποιήσουν slides, διαφάνειες και βιντεοταινιες • Προτείνεται να ζητηθεί από τους μαθητές /τριες να αναφέρουν προσωπικές εμπειρίες όπου κάποιος δεν τους έδειξε αποδοχή και σεβασμό. Να συζητηθεί στην τάξη με τους μαθητές/τριες.
Β. Αυθεντικότητα 1. Βασικές έννοιες και φύση της αυθεντικής συμπεριφοράς 2. Σημασία της αυθεντικότητας στη συμβουλευτική σχέση	• Να κατανοηθεί η σπουδαιότητα της αυθεντικότητας του συμβούλου στη συμβουλευτική διαδικασία • Να αναπτύξουν την ικανότητα του συμβούλου να είναι αυθεντικός στη σχέση του με το συμβουλευόμενο	• Να παρακολουθήσουν slides, διαφανειες και βιντεοταινίες • Προτείνεται οι μαθητές/τριες να αναφέρουν προσωπικές εμπειρίες όπου κάποιος άλλος ή και οι ίδιοι δεν ήταν αυθεντικοί σε μια σχέση. Να το συζητήσουν στην τάξη
Γ. Ενσυναίσθηση 1. Η έννοια της ενσυναίσθησης, ορισμός 2. Ενσυναίσθηση και	• Να κατανοήσουν την έννοια της ενσυναίσθησης και του πρωταρχικού της ρόλου στην ποιότητα και την	• Καλό θα είναι να παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειεςκαι βιντεοταινίες

νοημοσύνη 3. Αναπτύσοντας μια συμβουλευτική σχέση που βασίζεται στην ενσυναίσθηση 4. Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την ενσυναίσθηση 5. Σημασία της ενσυναίσθησης στη συμβουλευτική σχέση	αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής σχέσης • Να αναπτύξουν την ικανότητα έκφρασης ενσυναίσθησης	• Οι μαθητές/τριες να αναφέρουν άτομα που έχουν γνωρίσει με ιδιαίτερα ή καθόλου ανεπτυγμένη την ικανότητα της ενσυναίσθησης. Να συζητηθεί στην τάξη

4° ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΤΕΧΝΙΚΕΣ - ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Βασικά στοιχεία περιεχομένου	**Εκπαιδευτικοί στόχοι**	Δραστηριότητες
Α. Η αρχική συνέντευξη με το σ[illegible]υλευόμενο 1. [illegible]ξεκίνημα της συνέντευξης 2. Η εγκαθίδρυση μιας ποιοτικής σχέσης 3. Το τελείωμα της αρχικής συνέντευξης 4. Η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο σύμβουλος 5. Η σιωπή	• Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την σημασία της αρχικής συνέντευξης και των στοιχείων που την κάνουν αποτελεσματική και καθοριστική για την όλη συμβουλευτική διαδικασία που θα ακολουθήσει	• Καλό θα είναι να παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειεςκαι βιντεοταινίες • Οι μαθητές/τριες να κάνουν μια αρχική συνέντευξη με ένα άτομο του περιβάλλοντός τους, να την μαγνητοφωνήσουν και στη συνέχεια να κάνουν απομαγνητοφώνηση και σχολιασμό
Β. Μη λεκτική συμπεριφορά 1. Το περιβάλλον όπου γίνεται η συμβουλευτική 2. Μη λεκτική συμπεριφορά του συμβουλευόμενου 2.1. Τα μηνύματα του προσώπου και η γλώσσα του σ[illegible]τος 2.[illegible]ποίηση της μη λεκτικής συμπεριφοράς του συμβουλευόμενου 3. Μη λεκτική συμπεριφορά του συμβούλου 3.1. Απόσταση 3.2.Εκφράσεις του προσώπου, θέση και στάση σώματος, κίνηση 4. Μη λεκτική αλληλεπίδραση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου	• Να συνειδητοποιήσουν την σπουδαιότητα της μη λεκτικής συμπεριφοράς του συμβούλου και του συμβουλευόμενου • Να αναπτύξουν οι μαθητές/τριες την ικανότητα αναγνώρισης και χαρακτηρισμού των μη λεκτικών μηνυμάτων του προσώπου και του σώματος	• Προτείνεται να παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειες και βιντεοταινίες • Προτείνεται οι μαθητές/τριες να βιντεοσκοπήσουν μια τηλεοπτική εκπομπή συζήτησης και στη συνέχεια να αναλύσουν και να καταγράψουν τη μη λεκτική συμπεριφορά ενός συγκεκριμένου ομιλητού
Γ. Μεταβίβαση 1. Έννοια και ορισμός της μεταβίβασης 2. Χαρακτηριστικά της μεταβίβασης 3. Θετική και αρνητική μεταβίβαση	• Να κατανοήσουν την έννοια της μεταβίβασης και της σημασίας της στη συμβουλευτική διαδικασία • Να αναπτύξουν την ικανότητα χειρισμού της	• Προτείνεται να παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειες και βιντεοταινίες • Καλό θα είναι να αναφερθούν οι

4. Αντιμεταβίβαση		μαθητές/τριες σε άτομα στην προσωπική τους ζωή στα οποία οι ίδιοι έχουν κάνει θετική ή αρνητική μεταβίβαση
Δ. Δεξιότητα συμπεριφοράς προσεκτικής παρακολούθησης 1. Παραδείγματα προσεκτικής και μη προσεκτικής παρακολούθησης 2. Πρακτική εξάσκηση μαθητών μέσα στην τάξη	• Να μάθουν οι μαθητές/τριες την δεξιότητα της συμπεριφοράς προσεκτικής παρακολούθησης • Να εμπεδώσουν οι μαθητές/τριες την παραπάνω δεξιότητα και ανάπτυξη ικανότητας επίδειξής της στα πλαίσια ή μη της συμβουλευτικής διαδικασίας	• Και για τις έξι δεξιότητες που ακολουθούν (συμπεριφορά προσεκτικής παρακολούθησης, ανοικτή πρόσκληση για συζήτηση, διευκρίνιση,
Ε. Δεξιότητα ανοικτής πρόσκλησης για συζήτηση 1. Ανοικτές και κλειστές ερωτήσεις 2. Τύποι ερωτήσεων και η σημασία τους 3. Παραδείγματα ερωτήσεων 4. Πρακτική εξάσκηση μαθητών μέσα στη τάξη	• Να αναπτύξουν την ικανότητα διαχωρισμού ανοικτών και κλειστών ερωτήσεων • Να αναπτύξουν την ικανότητα αναγνώρισης των διαφόρων ειδών ερωτήσεων και του αντικτυπού τους στο συμβουλευόμενο • Να αναπτύξουν την ικανότητα επίδειξης των δεξιοτήτων σχετικά με τον τρόπο που θέτονται οι ερωτήσεις σε μια συνέντευξη	αντανάκλαση συναισθημάτων, περίληψη, σύνθεση δεξιοτήτων) προτείνεται α) Να παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες slides, διαφανειες και βιντεοταινίες και β) Να ζητηθεί από τους μαθητές να πραγματοποιήσουν και να μαγνητοφωνήσουν μια δεκάλεπτη συνέντευξη με ένα άτομο του περιβάλλοντός τους όπου οι ίδιοι θα έχουν το ρόλο του συμβούλου και το άλλο άτομο το ρόλο του
ΣΤ. Δεξιότητα διευκρίνησης: Στοιχειώδης ενθάρρυνση και παράφραση 1. Στοιχειώδης ενθάρρυνση: λεκτική και μη λεκτική 2. Παράφραση 2.1. Χαρακτηριστικά αποτελεσματικής παράφρασης 3. Παραδείγματα 4. Πρακτική εξάσκηση μαθητών	• Να μάθουν την δεξιότητα της διευκρίνησης • Να αναπτύξουν την ικανότητα αναγνώρισης των δεξιοτήτων της ελάχιστης ενθάρρυνσης και της παράφρασης • Να κατακτήσουν οι μαθητές/τριες τις παραπάνω δεξιοτήτες και ικανότητα επίδειξής τους στα πλαίσια μιας συνέντευξης	συμβουλευόμενου ο οποίος και θα αναφέρεται σε κάποιο πραγματικό ή φανταστικό πρόβλημα ή δυσκολία. Στη συγκεκριμένη συζήτηση οι ίδιοι ως σύμβουλοι θα χρησιμοποιήσουν ότι γνωρίζουν σχετικά με τη συμβουλευτική (τεχνικές ή άλλες δεξιότητες που διδάχτηκαν σε προηγούμενα μαθήματα) αλλά θα έχουν ως κύριο στόχο τους να επιδείξουν τη
Ζ. Δεξιότητα αντανάκλασης συναισθημάτων 1. Λεκτικό και συναισθηματικό περιεχόμενο μηνύματος 2. Χαρακτηριστικά αποτελεσματικής αντανάκλασης	• Να αναπτύξουν οι μαθητές/τριες την ικανότητα ορισμού και αναγνώρισης της αντανάκλασης συναισθήματος	συγκεκριμένη δεξιότητα που μόλις έμαθαν. Στη συνέχεια θα κάνουν πλήρη απομαγνητοφώνηση αυτής της ολιγόλεπτης συζήτησης ταξινομώντας τις παρεμβάσεις τους,

συναισθημάτων 3. Παραδείγματα 4. Πρακτική εξάσκηση μαθητών	• Να αφομοιώσουν οι μαθητές/τριες αυτή την δεξιότητα και ικανότητα επίδειξής της σε μια βοηθητική συνεδρία	σχολιάζοντας τα δυνατά και κυρίως τα αδύνατα σημεία της συνέντευξης και τέλος προτείνοντας πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις
Η. Δεξιότητα περίληψης 1. Περίληψη και παραποίηση 2. Χαρακτηριστικά αποτελεσματικής περίληψης 3. Παραδείγματα 4. Πρακτική εξάσκηση μαθητών	• Να μάθουν την δεξιότητα της περίληψης • Να εμπεδώσουν την παραπάνω δεξιότητα και να αναπτύξουν την ικανότητα χρήσης και επίδειξής της στη συμβουλευτική	
Θ. Σύνθεση δεξιοτήτων 1. Αναγνώριση και ταξινόμηση των δεξιοτήτων προσεκτικής παρακολούθησης 2. Παραδείγματα σύνθεσης δεξιοτήτων 3. Πρακτική εξάσκηση μαθητών	• Να αναπτύξουν την ικανότητα ταξινόμησης των διαφόρων δεξιοτήτων προσεκτικής παρακολούθησης • Να αναπτύξουν την ικανότητα χρήσης και σύνθεσης των δεξιοτήτων προσεκτικής παρακολούθησης στα πλαίσια της συμβουλευτικής διαδικασίας	Οι μαθητές/τριες καλό θα είναι να χωρστούν σε ομάδες και να κάνουν παρακολούθηση,έπειτα να βγάλουν τα συμπεράσματά τους ταοποία θα παρουσιάσουν στην τάξη.

5. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ – ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Οι προδιαγραφές και η νομοθεσία των τροφίμων επηρεάζει την παραγωγή, επεξεργασία, συσκευασία, εμπορία και διανομή των τροφίμων και συμβάλλει στην προστασία της δημόσιας υγείας.

Οι επιμέρους στόχοι του μαθήματος «Προδιαγραφές Τροφίμων – Νομοθεσία» είναι:

- Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για τις προδιαγραφές που διέπουν τις διάφορες κατηγορίες τροφίμων
- Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τις προδιαγραφές και την πιθανή επικινδυνότητα των πρόσθετων υλών των τροφίμων
- Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για τις προδιαγραφές των υλικών συσκευασίας που χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα
- Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες την Ελληνική, Ευρωπαϊκή και Διεθνή Νομοθεσία που διέπει τα τρόφιμα και τα προϊόντα τροφίμων

1η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Προδιαγραφές τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Αναγκαιότητα καθιέρωσης προδιαγραφών Γ. Διαδικασία διαμόρφωσης προδιαγραφών Δ. Αρμόδιες υπηρεσίες καθιέρωσης προδιαγραφών	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την αναγκαιότητα εφαρμογής των προδιαγραφών που διέπουν τα τρόφιμα.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Ασκήσεις σε Η/Υ.

2η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Νομοθεσία τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Ελληνική νομοθεσία για τα τρόφιμα Γ. Κώδικας Τροφίμων και Ποτών Δ. Ευρωπαϊκή νομοθεσία για τα τρόφιμα Ε. Διεθνής νομοθεσία για τα τρόφιμα (Codex Alimentarius) Ζ. Εναρμόνιση Ελληνικής νομοθεσίας με τη νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης Η. Κανονισμοί F.A.O. (Food and Agriculture Organization) Θ. Κανονισμοί W.H.O. (World Health Organization) Ι. Κανονισμοί W.T.O. (World Trade Organization) Κ. Κανονισμοί F.D.A. (Food	Να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με την ισχύουσα για τα τρόφιμα νομοθεσία και πως αυτή εφαρμόζεται στις διάφορες κατηγορίες τροφίμων. Να γνωρίσουν οργανισμούς που ασχολούνται με την ποιότητα τροφίμων. Να ερευνήσουν στην αγορά την εφαρμογή των νόμων και οδηγιών.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Ασκήσεις στο εργαστήριο , έρευνα αγοράς. Μελέτη ετικετών . αξιολόγηση για την ενημέρωση του καταναλωτή. Να γίνει επίσκεψη σε εργαστήρια ελέγχου τροφίμων. Να γίνουν εφαρμογές στο εργαστήριο.

and Drug Administration) Λ. Προστασία του καταναλωτή • Νοθεία τροφίμων • Απάτη ή παραπλάνηση		

3η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΥΛΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Πρόσθετες ύλες τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Διάκριση των πρόσθετων υλών Γ. Όροι χρησιμοποίησης πρόσθετων υλών Δ. Συντηρητικές ουσίες Ε. Αντιοξειδωτικές ουσίες Ζ. Γαλακτωματοποιητές – Σταθεροποιητές Η. Όξινες και βασικές ουσίες Θ. Βελτιωτικά των αλεύρων Ι. Χρωστικές ουσίες τροφίμων Κ. Άλλες πρόσθετες ύλες	Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες το ρόλο των πρόσθετων υλών στα τρόφιμα και τα επιτρεπόμενα όρια αυτών στις διάφορες κατηγορίες τροφίμων. Να ενημερωθούν για τις επιπτώσεις τους στην υγεία.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνει έρευνα στην αγορά σχετικά με τα πρόσθετα τροφίμων. Να ακολουθήσει αξιολόγηση και τα αποτελέσματα να παρουσιαστούν στην τάξη.

4η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΑΡΤΥΜΑΤΙΚΩΝ ΥΛΩΝ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Αρτυματικές ύλες τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Όροι χρησιμοποίησης αρτυματικών υλών Γ. Κατηγορίες αρτυματικών	Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες τα επιτρεπόμενα όρια των αρτυματικών υλών στα τρόφιμα , τις συνέπειες τους στα τρόφιμα και στην υγεία του ανθρώπου.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Χρήση Η/Υ . Προτείνεται να γίνουν έρευνες στην αγορά και μεταξύ των μαθητών/τριων για την

υλών • Αλάτι • Ξύδι • Κιτρικό και τρυγικό οξύ • Μαγιονέζα – Σάλτσες Δ. Αιθέρια έλαια Ε. Φυσικά εκχυλίσματα		ποιότητα που καταναλώνει. Τα αποτελέσματα να παρουσιαστούν μέσα στην τάξη. Να ανατεθούν εργασίες.

5η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Συντηρημένα τρόφιμα Α. Εισαγωγή Β. Παρασκευή τροφίμων με ξήρανση Γ. Παρασκευή τροφίμων με συμπύκνωση Δ. Παρασκευή τροφίμων με καπνισμό Ε. Παρασκευή τροφίμων με παστερίωση Ζ. Παρασκευή τροφίμων με αποστείρωση Η. Συντήρηση τροφίμων με ψύξη Θ. Συντήρηση τροφίμων με κατάψυξη	Να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες τη σημασία της τήρησης των προδιαγραφών για την ασφαλή συντήρηση των τροφίμων.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνουν εφαρμογές στο εργαστήριο . να πραγματοποιηθούν επισκέψεις σε εργοστάσια τροφίμων.

6η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΩΝ ΥΛΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Γλυκαντικές ύλες Α. Εισαγωγή Β. Όροι διάθεσης των γλυκαντικών υλών	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις προδιαγραφές των γλυκαντικών υλών.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Εφαρμογές σε Η/Υ. καλό θα ήταν να γίνει έρευνα

Γ. Κατηγορίες γλυκαντικών υλών • Ζάχαρη • Μέλι • Φυσικές μη ζαχαρούχες γλυκαντικές ύλες • Συνθετικές γλυκαντικές ύλες		αγοράς και τα αποτελέσματά της να παρουσιαστούν στην τάξη.

7η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΛΑΔΙΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Λίπη - Λάδια Α. Εισαγωγή Β. Επεξεργασία λιπαρών υλών Γ. Ελαιόλαδο Δ. Λάδι ραφινέ από ελαιοπυρήνες Ε. Σπορέλαια Ζ. Ζωικά λίπη Η. Δειγματοληψία λαδιών Θ. Χημική εξέταση λαδιών Ι. Ζωικά και φυτικά λίπη Κ. Μαργαρίνες	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις προδιαγραφές των βρώσιμων λιπαρών υλών.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Προτείνεται να γίνει σύγκριση των διαφόρων λαδιών.. Να γίνει έρευνα αγοράς και τα αποτελέσcματα να παρουσιαστούν στην τάξη. Να γίνουν αλές εφαρμογές στο εργαστήριο και επίσκεψη σε εργοστάσιο παραγωγής.

8η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Γάλα – Γαλακτοκομικά προϊόντα Α. Εισαγωγή Β. Όροι παραγωγής γαλακτοκομικών προϊόντων	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις προδιαγραφές των διαφόρων τύπων γάλακτος και των άλλων γαλακτοκομικών	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Προτείνεται να γίνει έρευνα αγοράς και τα αποτελέσματα να παρουσιαστούν στην

Γ. Είδη γάλακτος Δ. Βούτυρο Ε. Γιαούρτι Ζ. Τυροκομικά προϊόντα Η. Συσκευασία και διάθεση γαλακτοκομικών προϊόντων Θ. Δειγματοληψία και χημική ανάλυση γαλακτοκομικών προϊόντων	προϊόντων.να ασκηθούν στη μικροέρευνα , μελέτη και παατήρηση .	τάξη. Να γίνουν εφαρμογές και ασκήσεις στο εργαστήριο.

9η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Κρέας - Κρεατοσκευάσματα Α. Εισαγωγή Β. Νωπό και κατεψυγμένο κρέας Γ. Επεξεργασία κρέατος Δ. Αλλαντικά	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις προδιαγραφές των διαφόρων ποιοτήτων κρέατος και των κρεατοσκευασμάτων.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνει έρευνα αγοράς και τα αποτελέσματα να παρουσιαστούν στην τα΄ξη.

10η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΙΧΘΥΗΡΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΤΟΥΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Ψάρια και προϊόντα ψαριών Α. Εισαγωγή Β. Νωπά και κατεψυγμένα ψάρια Γ. Αποξηραμένα ψάρια Δ. Αλίπαστα ψάρια Ε. Καπνιστά ψάρια	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις προδιαγραφές των φρέσκων και καταψυγμένων ψαριών και των προϊόντων τους.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms Προτείνεται να επισκεφθούν την κεντρική αγορά και να αξιολογήσουν τα προιόντα.

11η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης Α. Εισαγωγή Β. Φρούτα και λαχανικά Γ. Διατηρημένα με ψύξη τρόφιμα φυτικής προέλευσης Δ. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης σε κονσέρβα Ε. Χυμοί φρούτων	Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες/τριες τις προδιαγραφές των φρούτων και λαχανικών και των άλλων τροφίμων φυτικής προέλευσης	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνουν ομαδικές έρευνες αγοράς. Να παρουσιαστούν τα συμπεράσματα στην τάξη.

12η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΙΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΤΟΥΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Σιτηρά και προϊόντα σιτηρών Α. Εισαγωγή Β. Ρύζι Γ. Είδη αλεύρων Δ. Ψωμί και αρτοσκευάσματα Ε. Ζυμαρικά	Να γνωρίσουν οι μαθητές /τριες τις προδιαγραφές των δημητριακών και των προϊόντων που παράγονται από τα δημητριακά. Να αποκτήσουν δεξιότητες.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνουν ομαδικά έρευνες αγοράς και τα αποτελέσματα να παρουσιαστούν στην τάξη

13η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΜΕΣΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Συσκευασία τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Είδη συσκευασίας τροφίμων Γ. Υποχρεωτικές ενδείξεις	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες προδιαγραφές των διαφόρων μέσων συσκευασίας που χρησιμοποιούνται στα	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνουν ομαδικά έρευνες αγοράς και τα αποτελέσματα να παρουσιαστούν στην τάξη

των μέσων συσκευασίας	τρόφιμα. Να εξοικειωθούν με την ποιότητά τους.	

14η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1. Δειγματοληψία τροφίμων Α. Εισαγωγή Β. Τεχνικές δειγματοληψίας Γ. Λήψη δειγμάτων, συσκευασία και σφράγιση Γ. Ευαλοίωτα δείγματα Δ. Εξέταση των δειγμάτων	Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τεχνικές - μέσα δειγματοληψίας που χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα.	Προτείνεται η χρήση slides, διαφανειών και CD-Roms. Να γίνουν απλές εφαρμογές στο εργαστήριο.

Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Αθήνα, 17 Δεκεμβρίου 1999

Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 34 * ΑΘΗΝΑ 104 32 * TELEX 223211 YPET GR * FAX 52 34 312
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: http: www.et.gr
e-mail: webmaster @ et.gr

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
Σολωμού 51

Πληροφορίες δημοσιευμάτων Α.Ε. - Ε.Π.Ε.	5225 761 5230 841
Πληροφορίες δημοσιευμάτων λοιπών Φ.Ε.Κ.	5225 713 5249 547
Πώληση Φ.Ε.Κ.	5239 762
Φωτοαντίγραφα παλαιών Φ.Ε.Κ.	5248 141
Βιβλιοθήκη παλαιών Φ.Ε.Κ.	5248 188
Οδηγίες για δημοσιεύματα Α.Ε. - Ε.Π.Ε.	5248 785
Εγγραφή Συνδρομητών Φ.Ε.Κ. και αποστολή Φ.Ε.Κ.	5248 320

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ Φ.Ε.Κ.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Βασ. Όλγας 227 - Τ.Κ. 54100	(031) 423 956
ΠΕΙΡΑΙΑΣ Νικήτα 6-8 Τ.Κ. 185 31	4135 228
ΠΑΤΡΑ Κορίνθου 327 - Τ.Κ. 262 23	(061) 6381 100
ΙΩΑΝΝΙΝΑ Διοικητήριο Τ.Κ. 450 44	(0651) 87215
ΚΟΜΟΤΗΝΗ Δημοκρατίας 1 Τ.Κ. 691 00	(0531) 22 858
ΛΑΡΙΣΑ Διοικητήριο Τ.Κ. 411 10	(041) 597449
ΚΕΡΚΥΡΑ Σαμαρά 13 Τ.Κ. 491 00	(0661) 89 127 / 89 120
ΗΡΑΚΛΕΙΟ Πλ. Ελευθερίας 1, Τ.Κ. 711 10	(081) 396 223
ΛΕΣΒΟΣ Πλ. Κωνσταντινουπόλεως Τ.Κ. 811 00 Μυτιλήνη	(0251) 46 888 / 47 533

ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΩΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΟΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ
- Μέχρι 8 σελίδες 200 δρχ.
- Από 8 σελίδες και άνω προσαύξηση 100 δρχ. ανά 8σέλιδο ή μέρος αυτού

ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Φ.Ε.Κ.

Τεύχος	Κ.Α.Ε. Προϋπολογισμού 2531	Κ.Α.Ε. εσόδου υπέρ ΤΑΠΕΤ 3512
Α΄ (Νόμοι, Π.Δ., Συμβάσεις κ.λπ.)	60.000 δρχ.	3.000 δρχ.
Β΄ (Υπουργικές αποφάσεις κ.λπ.)	70.000 »	3.500 »
Γ΄ (Διορισμοί, απολύσεις κ.λπ. Δημ. Υπαλλήλων)	15.000 »	750 »
Δ΄ (Απαλλοτριώσεις, πολεοδομία κ.λπ.)	70.000 »	3.500 »
Αναπτυξιακών Πράξεων (Τ.Α.Π.Σ.)	30.000 »	1.500 »
Ν.Π.Δ.Δ. (Διορισμοί κ.λπ. προσωπικού Ν.Π.Δ.Δ.)	15.000 »	750 »
Παράρτημα (Προκηρύξεις θέσεων ΔΕΠ κ.τλ.)	5.000 »	250 »
Δελτίο Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας (Δ.Ε.Β.Ι.)	10.000 »	500 »
Ανωτάτου Ειδικού Δικαστηρίου (Α.Ε.Δ.)	3.000 »	150 »
Προκηρύξεων Α.Σ.Ε.Π.	10.000 »	500 »
Ανωνύμων Εταιρειών & Ε.Π.Ε.	250.000 »	12.500 »
ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΤΕΥΧΗ ΕΚΤΟΣ Α.Ε. & Ε.Π.Ε.	250.000 »	12.500 »

* Οι συνδρομές του εσωτερικού προπληρώνονται στα Δημόσια Ταμεία που δίνουν αποδεικτικό είσπραξης (διπλότυπο) το οποίο με τη φροντίδα του ενδιαφερομένου πρέπει να στέλνεται στην Υπηρεσία του Εθνικού Τυπογραφείου.
* Οι συνδρομές του εξωτερικού επιβαρύνονται, πέραν των ανωτέρω αναφερομένων ποσών, με τα ταχυδρομικά τέλη και μπορεί να στέλνονται με επιταγή και σε ανάλογο συνάλλαγμα στο Διευθυντή Διαχείρισης του Εθνικού Τυπογραφείου.
*Η πληρωμή του υπέρ ΤΑΠΕΤ ποσοστού που αντιστοιχεί σε συνδρομές, εισπράττεται από τα Δημόσια Ταμεία.
* Οι συνδρομητές του εξωτερικού μπορούν να στέλνουν το ποσό του ΤΑΠΕΤ μαζί με το ποσό της συνδρομής.
* Οι Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις, οι Δήμοι, οι Κοινότητες ως και οι επιχειρήσεις αυτών πληρώνουν το μισό χρηματικό ποσό της συνδρομής και ολόκληρο το ποσό υπέρ του ΤΑΠΕΤ.
* Η συνδρομή ισχύει για ένα χρόνο, που αρχίζει την 1η Ιανουαρίου και λήγει την 31η Δεκεμβρίου του ίδιου χρόνου. Δεν εγγράφονται συνδρομητές για μικρότερο χρονικό διάστημα.
* Η εγγραφή ή ανανέωση της συνδρομής πραγματοποιείται το αργότερο μέχρι τον Μάρτιο κάθε έτους.
* Αντίγραφα διπλοτύπων, ταχυδρομικές επιταγές και χρηματικά γραμμάτια δεν γίνονται δεκτά.

Οι υπηρεσίες εξυπηρέτησης των πολιτών λειτουργούν καθημερινά από 08.00΄ έως 13.00΄

ΑΠΟ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ